

健康科学講座—朝食抜きや過激なダイエットによる悪影響—

戎 利 光 (保健体育)

身体健康について研究をしていて、栄養・運動・休養という健康の3本柱が適切に機能していないことによる健康障害が多いことを、最近痛切に感じている。そしてその中で、生活習慣の乱れや誤った認識による行動が発端となる健康障害も多い。

従って本稿では、乱れた生活習慣の典型である朝食抜きによる悪影響、さらに、ダイエット志向が盛んである現状で、過激なダイエットの悪影響についてわかりやすく解説する。

朝食抜きによる悪影響

朝食抜きによる悪影響は、血糖の低下がもたらす倦怠感や運動機能低下以外に、ビタミンの摂取不足による身体的疲労、昼食のまとめ食いによる肥満化現象などが考えられる。そこで、朝食抜きの実態をはじめ、朝食抜きによる脳や運動機能への悪影響、朝食抜きによる身体的疲労や肥満化現象について理解していただき、少し早めに起きる習慣をつけて、朝食を十分摂り充実した1日を過ごしていただきたい。

朝食抜きの実態

県内中学生で「朝食をいつも食べない」、「朝食を食べないことがある」と答えたのは、1年生男子が10%で女子が15%、そして3年生になるとその数値が倍以上になるという報告(県内養護教諭による)がある。一般的に中学生の方が小学生より、高校生の方が中学生より頻繁に朝食を抜き、特に女子にその傾向が強い。社会人でも、朝食を抜く人は多い。朝食を抜く理由は、「時間が無い」が圧倒的に多く、そのほか「夜食を摂ることによって、翌朝は食欲不振」、「ダイエットの為に朝食を控える」などである。と

ころが、朝食を抜くことによって、心身への悪影響がある。

朝食抜きによる脳への悪影響

朝食を抜くと、血糖(血液中のぶどう糖で、身体全体や中枢神経系に重要なエネルギー源)が下がる。血糖は脳の神経細胞の活動に欠かせないので、朝食抜きで学校に行く子供は、ぼんやりして、学校での勉強も何となくできないということになり、血糖が下がることから、眠気、あくび、倦怠感、計算力の低下、記憶力減退を招くといわれている。朝食を抜くと自覚的疲労や精神的疲労が激しくなるという研究(戎ら、1993)まである。従って、特に電車やバス、タクシーの運転手をはじめ、仕事上細かな操作をし、間違えば大事故に繋がるような操作の従事者は、朝食をしっかり摂取すべきである。

また、睡眠中は副交感神経(副交感神経支配では身体は眠り休養し、交感神経支配では身体が活動的になる)が働いて体温や血糖が下がり、朝食を摂れば、それらの値が上昇して知的な活動が活発にできる。つまり朝食は、副交感神経支配から交感神経支配に身体を切り替えるきっかけにもなり、清々しい朝を迎えることができる。

朝食抜きによる運動機能への悪影響

血糖は身体のエネルギー源でもあり、朝食を抜けば、午前中はエネルギーも不足し、運動などは十分にできない。朝食を抜くことによって、平衡性、瞬発力、筋力、敏捷性、全身持久力が低下するという研究(戎ら、1993)もあり、朝食を十分摂ってエネルギーの補給も必要である。

朝食抜きによる身体的疲労

食物から摂ったビタミンが体内で効くのは、約2時間後がピークになるという指摘や、ビタミンCやB₁は、体内で吸収されて肝臓で活性化するのに4、5時間は必要であるという指摘があり、朝食を抜くと午前中はビタミン不足の状態が続くことになる。ビタミンB群は、不足すると疲れやすくなり、身体的な活動が十分でなくなる。ビタミンB群はさらに神経に対して作用することも指摘されており、精神的な疲労をもたらすことから、学校での勉強といった精神的な活動も十分でなくなる。

また、身体がストレスを受けると、副腎髄質から分泌されるアドレナリンが防衛しようとするが、この時多量のビタミンCが必要だといわれ、ビタミンC不足ではストレスにも対抗できない。さらにビタミンCには、免疫機能を高める働きも指摘されており、ビタミンCが不足すれば、風邪などの抵抗力も低下することになる。

朝食抜きによる肥満化現象

朝食を抜くと、その分摂取カロリーが減少し痩せると思うかもしれない。ところが、朝食を抜くと、前日の夕食からその日の昼食まで15時間以上も胃腸の動きが停滞し、一種の飢餓状態になる。そこへ食物が入ると、糖質や脂肪の吸収が早まることになり、必要以上にエネルギーを脂肪の形で溜め込み、このような生活習慣を頻繁に送ると体重は増加するといわれている。また、一度に大量の食事をとると、結果的にインスリン（膵臓から分泌されるホルモン）分泌が増えるという指摘がある。インスリンの過剰分泌は視床下部の空腹中枢を刺激することから、食べ過ぎを招き、結果的に太る。

実際、朝食抜きの生活習慣は、朝食をしっかり摂る生活より体脂肪率（脂肪重量を体重で割った値で体内の脂肪重量の割合）が増えるという研究（戒ら、1993）がある。このような生活習慣は、脂肪を多量に形成し身体に脂肪を貯蔵するスピードを早め、血管へのコレステロール蓄

積を若いうちから促進するという指摘まである。

過激なダイエットによる悪影響

肥満者は、体脂肪だけでなく血液中の脂肪も多いことから成人病（生活習慣病）になりやすく、瞬発的な運動能力や最大酸素摂取量（最大運動時に体内に取り入れ得る酸素の量）も劣るという研究（戎、1982）があり、肥満者には痩せる努力は必要だが、過激なダイエットは神経性食欲不振症（思春期痩せ症）や神経性過食症の原因になる。さらには、過激なダイエットにより十分栄養分が摂取できずに、鉄欠乏性貧血や疲れやすいなどの身体面への悪影響もある。従って、過激なダイエットの実態をはじめ、過激なダイエットによる身体的影響や精神的影響を理解していただき、過激なダイエットなど避けていただきたい。

過激なダイエットの実態

平成10年度末に発表された平成9年度文部省学校保健統計調査（幼稚園児〔5歳〕から高校3年生〔17歳〕までの身長、体重、座高などの発育状況や、視力や歯などの健康状態等の調査報告書）による全国的な体重の状況をまとめると、

- (1) 中学1年生はほぼ横ばいであったものの、幼稚園から高校3年生までの女子の平均体重が、中学1年生を除くすべての学年で、前年度を0.1kg～0.3kg下回った（減少した）。女子高校生では全学年で前年度を0.3kg下回り、過去最大の減少幅であった。
- (2) 昭和48年度に文部省が調査を始めたが、身長、体重、座高などの体型的なデータがほぼ全学年前年度を下回ったのは、今回初めてである。
- (3) 無理な食事制限は成長に悪影響を与える恐れがあるにもかかわらず、十代女性に人気のあるアイドルタレントが細身であることから、それを真似てダイエットをしているケースが多いのであろう、という指摘が多い。

ところが、福井県内の子供の体重減少傾向は、

全国より著しい。県内の平成9年度学校保健調査結果によると、体重はやはり女子の方が減少が著しく、3分の2の年齢層で前年度を下回り、女子高校生の体重減少はおおよそ1kg以上だといわれている。つまり、県内の女子高校生の体重減少幅は、全国平均の3倍以上だということになる。これは、やはり過激なダイエットによる結果であろう。特に県内の場合は、身長がほとんどの学年で全国平均を上回っていることから、スリム化に一層拍車がかかり、痩せの多いことが浮き彫りになった。

過激なダイエットによる身体的影響

無理なダイエットなどにより痩せ過ぎてしまうと、体脂肪が少ないことから、冷たい水の中で長時間泳ぐのが身体にこたえたり、外気温の影響を強く受けることから、風邪を引きやすい。女性では体脂肪量が減少すると、ホルモン分泌に異常が起こり生理不順や無月経になることもある。月経は視床下部や下垂体から分泌される性腺刺激ホルモンの影響を受けて起こるが、ストレスが強くなったり、痩せが進行して身体全体の栄養不足状態が続くと、視床下部や下垂体が悪影響を受ける為、ホルモンのバランスが崩れるといわれている。その結果、月経周期が乱れ無月経になるということである。無理に痩せようとして、思春期の女性に貧血（鉄欠乏性貧血）が多いことは、多く指摘されている。

エネルギーは脂肪として体内に貯えられ、ある程度の脂肪は身体に必要である。特に育ち盛りの子供が無理に痩せようとして拒食症にできると、成長が止まってしまうという指摘も多い。さらに拒食症になると、平熱の低い低体温（最近子供の低体温は報告が多い）、貧血、低血圧などもみられ、痩せた人は、胃下垂ぎみで、血圧も低いことから朝寝起きが悪いというのはよく聞く話である。

さらに、拒食症になると必要な栄養素が不足してしまい、障害を起こすことがある。筋肉を動かすのに必要なカリウムが不足すると、全身

の筋力が低下し、疲れやすくなったり、手足の脱力感などを引き起こすといわれている。また、カリウム不足により心筋細胞の代謝が障害され、不整脈を起こしたり、重傷の場合は心不全を招き突然死するケースも指摘されている。過食症の人は食べたものを吐いてしまうことがあり、胃液に含まれているカリウムまで体外に排出してしまうといわれ、カリウム不足による悪影響をますます助長してしまう。

過激なダイエットによる精神的影響

過激なダイエットをした結果、空腹感や満腹感がわからなくなり、遂には、過食や拒食といった食行動の異常に陥るケースが、最近数多く報告されている。神経性食欲不振症や過食症である。神経性食欲不振症は、原因となる精神的疾患が明確ではないが、痩せ願望が強烈であることから、拒食にはしり、体重の著しい減少や無月経だけでなく、ヒステリー気味になったり、抑うつ（気分が憂鬱になって、何事も悲観的に考えてしまう）などを示すという指摘がある。さらに、少しの体重増加にでも敏感になり、太らないように自分で過激な食事制限をする結果生じるイライラや飢餓感などにより、結局過食になるということもある。

また、精神的に問題があつて過激なダイエットを行う場合が多い。精神的なストレスが原因で食欲不振になり、そして痩せ過ぎを招くケースも多く、特に子供は、受験勉強などのストレスが原因で拒食症になるケースも多く指摘されている。

さらに、多くの思春期痩せ症（拒食症）は、幼児期に母親または母親の代理者（多くは祖母）との間に歪められた感情の関係がある場合か、本人に対して長い間支配的、干渉的、抑制的に行った子育てが原因である場合が多いといわれている。従って、小学校中高学年の子供に拒食症が増えているという話は多い。思春期には自発的なダイエットが原因で拒食症になる場合が多いものの、子供はストレスなどによる食欲不

振から拒食症が始まることが多いという指摘もある。育ち盛りの子供の拒食症には、特に注意していただきたい。

本稿は、福井放送のラジオ番組「重盛政史のげんき一番」において、筆者自身が解説した「朝食抜き」(平成9年10月29日生放送)、「最近の子供の発育状況」(平成10年3月4日生放送)、「痩せ過ぎに注意」(平成10年10月7日生放送)などの健康科学講座の内容をまとめたものである。
